

10月は『食品ロス削減月間』

10月30日は『食品ロス削減の日』

まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことを、「食品ロス」といいます。日本では年間約464万トン（令和5年度推計値）の食品ロスが発生し、このうち家庭から発生する量は約233万トンといわれています。

出典：環境省 我が国の食品ロスの発生推計値（令和5年度）の公表について

家庭での食品ロスの主な原因

食べ残し



約97万トン(41%)

皮のむきすぎ など



約36万トン(16%)

賞味期限・消費期限切れ



約100万トン(43%)

めざそう！食品ロス0

買いすぎない

いつ食べるのかを考えながら、必要な分だけ食材を購入しましょう。食べる予定のない特売品などの衝動買いは控えましょう。



作りすぎない

予定や体調を把握し、作りすぎないようにしましょう。常備菜や冷凍食品を活用し、作る量を調整する方法も有効です。



期限表示を正しく知る

賞味期限は「おいしく食べることができる期限」を表し、期限を超えても品質が保持されていることがあります。対して、消費期限は「過ぎたら食べない方がよい期限」を表しています。



月見団子



十五夜に食べられる行事食

健康や豊作を願い、月に見立てた丸い団子を食べます。十五夜にちなんで15個、もしくは一年の満月の数である12個が供えられます。

十五夜は、さといもの収穫時期であることから「芋名月」とも呼ばれます。旬のさといもを食べることで、秋の収穫に感謝し、さらなる豊作を願います。



芋名月

10月6日(月)の給食献立

ごはん 白玉スープ
鶏のから揚げチリソース
お月見デザート（お月見ゼリー）



お月見デザートは、みかんゼリーにうさぎのモチーフがのったお月見ゼリーです。

がっ えいようか
＜10月の栄養価＞

がっこうきゅうしょく じどう せいと にち ひつよう えいようりょう やく りよう とく ふそく るい
学校給食では児童・生徒が、1日に必要な栄養量の約 1/3 の量をとるようにしています。特に、不足しがちなカルシウム・ビタミン類は、
はんぶん せつしゅ めやす きじゆん しょくざい く あ こんだて さくせい
およそ半分を摂取することを目安としています。この基準をもとに、いろいろな食材を組み合わせで献立を作成しています。

		エネルギー (kcal)	タンパク質	脂 質	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	V. A (μ gRAE)	V. B1 (mg)	V. B2 (mg)	V. C (mg)	食物繊維 (g)
10月分 平均摂取量	小(中学年)	610	15%	27%	336	76	3.2	3.0	201	0.53	0.54	19	4.3
	中学校	702	14%	26%	349	87	3.8	3.4	226	0.63	0.58	22	5.0
文部科学省 学校給食摂取基準	小(8~9歳)	650	摂取エネルギー の13~20%	摂取エネルギー の20~30%	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上
	中学校	830			450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7以上

へいきんせつしゅりょう
平均摂取量は、
かげつかん へいきん
1ヶ月間の平均で
きじゆんりょう
基準量になるように
つと
努めています。

がっ しょう
★10月の小おかずよい
かこうひん げんざいりょうひょう
＜加工品の原材料表につて＞

がっこうきゅうしょく しじょうなわてしない しょう ちゅうがっこう こう しえんがっこう こう きゅうしょくじかん ま あ どうじつかぎ じかんない
学校給食センターでは、四條 畷市内の小・中学校9校と支援学校1校の給食時間に間に合うよう、当日限られた時間内で
ちょうり はいそう しょう かこうひん しょう ばあい
調理・配送しています。そのため、小おかずにおいては、加工品を使用する場合があります。
しょくもつ じどう せいと はいりょ こんだてひょう しょう しょう かこうひん げんざいりょうめい けいさい
食物アレルギーをもつ児童・生徒への配慮のひとつとして、献立表に小おかずで使用する加工品の原材料名を掲載しております。
しつもん がっこうきゅうしょく と あ
ご質問などがありましたら、学校給食センターまでお問い合わせください。

3日(金)肉まん	7日(火)ホワイトグラタン	
こむぎこ ぶたにく たま さとう しょうゆ 小麦粉・豚肉・玉ねぎ・たけのこ・砂糖・醤油・ ロード・パン粉・イースト・でん粉・膨張剤・椎茸・ 食塩・生姜パウダー・こしょう・水	ショートニング・乾燥マッシュポテト・豆乳・おから・じゃがいも・玉ねぎ・米粉・人参・スイートコーン・粉末水あめ・水溶性食物繊維・ ほうれん草・植物油・ソテーオニオン・食塩・砂糖・大豆粉・酵母エキス・香辛料・水・加工でん粉・増粘剤・炭酸カルシウム・乳化剤・ ピロリン酸第二鉄・安定剤	
15日(水)サバ昆布醤油干し	16日(木)チキンナゲット	
しょうゆ さとう ふちようみりよう こんぶ サバ・醤油・砂糖・みりん風調味料・昆布つゆ・ みず水	とりにく とりかわ とんし ふんまつじようだいず ばく しょうゆ しょくえん こうしんりよう ばくすいぶんかいぶつ かこう ぶん 鶏肉・鶏皮・豚脂・粉末状大豆たん白・醤油・食塩・チキンスープ・香辛料・たん白加水分解物・おろしにんにく・加工でん粉・ あげ油・炭酸カルシウム・増粘多糖類・ピロリン酸鉄・水 (つなぎ) コーンスターチ・パン粉 (衣) パン粉・小麦粉・コーングリッツ・植物油脂・コーンスターチ・粉末状大豆たん白・食塩・醤油・香辛料	
20日(月)ホッケー夜干し	22日(水)ミンチカツ	24日(金)中華まんじゅう
しょうゆ さとう ふちようみりよう こんぶ ホッケ・塩	ぶたにく とりにく たま こ さとう 豚肉・鶏肉・玉ねぎ・パン粉・でん粉・砂糖・ しょくえん こうぼ こうしんりよう 食塩・酵母エキス・香辛料 (衣) パン粉・バター粉・増粘多糖類・水	ぐ たま ぶたにく とり とんし つぶじようだいず ばく しょうゆ (具) 玉ねぎ・キャベツ・豚肉・鶏すりみ・豚脂・粒状大豆たん白・醤油・ドロマイト・ コーンスターチ・生姜・酵母エキス・砂糖・食塩・小麦粉加工品・ピロリン酸第二鉄・水 (皮) 小麦粉・こんにゃく粉・大豆粉末・食塩・砂糖・でん粉・粉末状小麦たん白・水
27日(月)サワラの味噌漬	30日(木)プレーンオムレツ	31日(金)かぼちゃコロッケ
しあみ そ さとう ふちようみりよう さけ みず サワラ・白味噌・砂糖・みりん風調味料・酒・水	けいらん さとう ぶん こもつず しょくえん みず 鶏卵・砂糖・でん粉・穀物酢・食塩・水・ なたねあぶら 菜種油	こ こむぎこ ばれいしょ こむぎこかこうひん たま さとう しょうゆしょうくぶつゆし かぼちゃ・パン粉・小麦粉・馬鈴薯・小麦粉加工品・玉ねぎ・砂糖・食用植物油脂・ かい ぶん しょくえん こうぼふんまつ みず 貝カルシウム・でん粉・食塩・酵母粉末・水